



## 健康管理に万全を2

確認しましょう、マスクの着け方

先週から本校でもインフルエンザやカゼで体調を崩す生徒が出ています。幸いにして現在は回復傾向にあるようですが、油断はできません。

保健室で話を聞いてみると「調子が悪かったけれど、がんばって登校したのですが・・・」という声も聞こえてきます。学校に来るとい

ことに意欲的なのはとても大切なことですし、嬉しいのですが、自分の健康も(もっと)大事です。無理をすると、不調が長引くということにもつながります。

朝起きて、体調が「あつれれ〜? おっかしーぞ〜(名探偵コナ0風に)」と感じたら、家族に伝えて、無理をしないことが大切です。そして素人判断をせず医療機関で受診することをお勧めします。

以下のポイントを確認してみてください。

- ① **不調は突然**、忍び足でやってくる。
- ② あつれれ〜、と思ったら**無視せず・無理せず休養**を。
- ③ **プロ(医師)に判断**してもらいましょう。
- ④ その結果を**学校に連絡**してください。
- ⑤ 休む時は**きちんと休んで早期回復**を。
- ⑥ 処方された**薬は全て飲みきる**。(詳しくは医師・薬剤師の指示に従ってください)

すでに3年生の受験シーズンも始まっています。みんなで気をつけたいですね。



## 来週と再来週の行事 (もう「2月」が顔を出しました。)

- 22日(月) A L T 来校(〜26日)、部活動なし
- 23日(火) 授業公開(5校時、1年数学) 他校の先生方による授業参観  
3年三者教育相談、学校司書来校
- 24日(水) **第2回親子ふれあい弁当デー**(今回は1, 2年生対象です)  
3年三者教育相談
- 25日(木) **3学年の学年末テスト(国語、美術、社会、技家、理科)**  
スクールカウンセラー来校、部活動なし(吹奏楽部以外)
- 26日(金) **3学年の学年末テスト(数学、音楽、英語、保体)**  
スクールカウンセラー、学校司書来校
- 29日(月) A L T 来校(〜2日)、3年三者教育相談
- 2月1日(木) **県立高校I期選抜**  
この日は給食がありません。お弁当の準備をお願いします。
- 2日(金) **県立高校I期選抜**  
この日は**3年生は**給食がありません。お弁当の準備をお願いします。